



**BEAUTÉ**

# Comment prolonger son bronzage

Durant l'été, votre peau a pris une jolie couleur caramel, miel ou abricot. Pour gagner quelques semaines de hâle et garder un teint éclatant, suivez nos conseils.

Hélène Langlais



## Hydratez tous les soirs

**L**e soleil dessèche tous les épidermes. Hydratez votre peau chaque jour. Si vous oubliez, la couche cornée se craquelle, les cellules mortes (les cornéocytes) se détachent et dévoilent une peau neuve, mais blanche. **Le bon geste :** appliquez un lait après-soleil corps/visage. Il apaise grâce à ses vita-

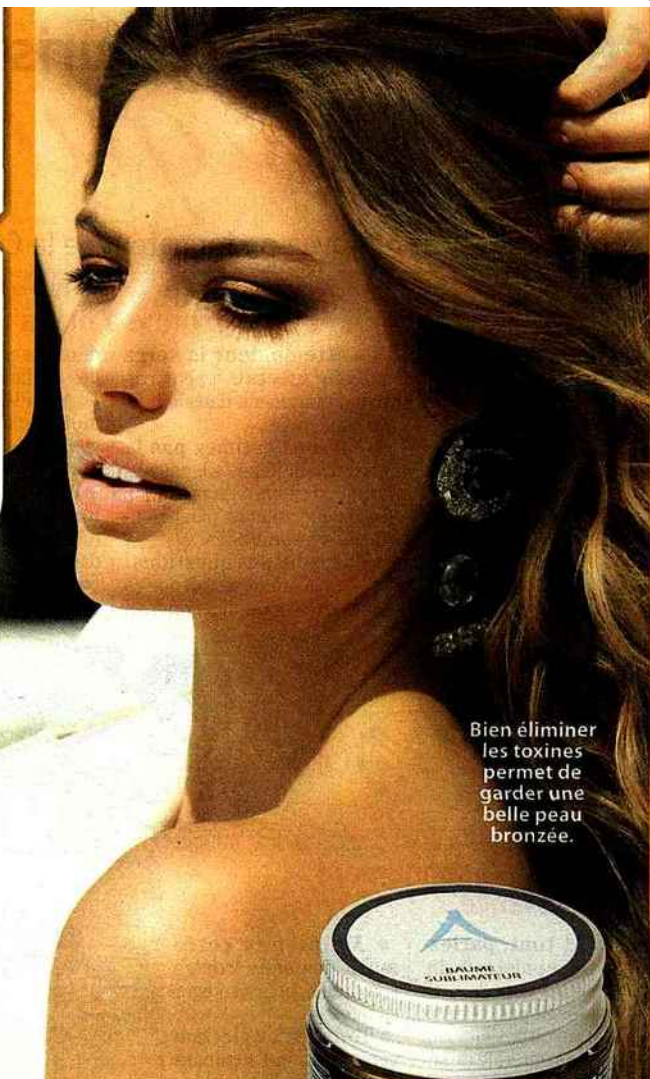
mines qui régénèrent les cellules agressées par les UV. **Les conseils de Télé Star :** ajoutez à votre après-soleil de l'aloë vera pour nourrir (**Gel d'aloë vera bio d'Arroma-Zone** 6,90 €, en VPC, au 04.73.29.25.10). Utilisez un sérum ultra-hydratant sous votre crème visage (**Hydraskin Sérum hydratant intensif, Darphin**, 45 €).



points noirs, optez pour la Crème gommante Sanoflore (14,50 €). Elle détoxifie et purifie. Pour le corps, choisissez le **Gommage au savon noir**, de la ligne Argane chez Galénic (26,40 €).

## Gomez une fois par semaine

**P**our que votre peau retrouve de l'éclat, oxygénez-la grâce à un gommage. **Le bon geste :** exfoliez-vous le matin pendant la douche, puis appliquez un hydratant et une crème visage. Ils pénétreront mieux. N'utilisez pas le même gommage pour le corps et pour le visage. **Les conseils de Télé Star :** afin d'éviter les boutons rouges et



Bien éliminer les toxines permet de garder une belle peau bronzée.

## Dopez tous les matins

**U**tilisez un lait prolongateur de bronzage dosé en DHA. Boostez votre peau avec du bêta-carotène, des omégas 3 et 6 et de la vitamine E (deux gélules par jour). Buvez beaucoup. **Les bons gestes :** mélangez au creux de la main une dose de lait corps amplificateur de bronzage (**Protectyl végétal Après-soleil Yves Rocher**,



9,20 €) et quelques gouttes d'huile sèche qui freinera l'évaporation d'eau. **Les conseils de Télé Star :** sublmez votre teint avec de l'urucum, une poudre naturellement rouge brique, pour un teint cuivré (**Baume à l'urucum Sinagua**, 29 €, Made-moisellebio.com). ●

## Misez sur les aliments riches en bêta-carotène

**TÉLÉ STAR :** Quels sont les aliments prolongateurs de bronzage ?  
**CLAIRE DESVAUX :** La carotte (en jus, en purée, râpée), le melon et la mangue sont très concentrés en bêta-

carotène, qui aide à produire de la mélanine et permet d'avoir un teint harmonieux. **Peut-on prendre des compléments alimentaires ?**  
**C.D. :** On peut compléter par des gélules riches

en huile d'onagre bio, de l'huile de poissons et de la vitamine E pendant un mois après l'exposition. **Comment entretenir son capital beauté et bronzage ?**

**C.D. :** L'élimination des toxines par le foie permet d'avoir une belle peau. Drainez-le avec du radis noir, de l'artichaut, du pissenlit, le tout en salade ou en ampoules.

**3 questions à Claire Desvaux**  
Diététicienne & naturopathe